

Provkonstruktion

Årskurs: Gymnasiet

Ämne: Träningslära 1

Tema: Träningsmetoder och programplanering

Syfte

Syftet med provet är att bedöma elevernas kunskaper om olika träningsmetoder och deras förmåga att planera och sätta ihop träningsprogram anpassade efter individuella mål och svårighetsgrad.

Koppling till styrdokument

Centralt innehåll

Denna lektion syftar till att introducera olika träningsmetoder och hur man planerar och sätter ihop träningsprogram utifrån individuella mål och svårighetsgrad. Eleverna lär sig även om vikten av variation och progression i träning.

Kunskapskrav

Eleven ska kunna beskriva och tillämpa olika träningsmetoder samt kunna skapa ett träningsprogram anpassat till sina mål.

Prov

Faktafrågor

1. Vilken av följande är en typ av styrketräning?

- A) Yoga
- B) Löpning
- C) **Knäböj**
- D) Simning

2. Vad innebär progression i träning?

- A) Att träna i samma intensitet varje gång
- B) Att minska belastningen över tid
- C) **Att gradvis öka belastning eller intensitet**

- D) Att undvika variation i träningen

3. Vad är syftet med att sätta mål enligt SMART-principen?

- A) Att sätta otydliga mål
- B) **Att sätta specifika, mätbara, accepterade, realistiska och tidsbundna mål**
- C) Att inte ha några mål
- D) Att alltid ha tidsbundna mål

4. Vilken typ av träning fokuserar främst på uthållighet?

- A) **Konditionsträning**
- B) Styrketräning
- C) Rörlighetsträning
- D) Plyometrisk träning

5. Vilken nyckelprincip bör man tänka på vid programplanering?

- A) **Variation**
- B) Stagnation
- C) Enformighet
- D) Konsistens i varje träningspass

6. Vilka veckodagar är bästa att träna olika muskelgrupper på för att uppnå resultat?

- A) En gång varannan vecka
- B) **2-3 gånger i veckan per muskelgrupp**
- C) Dagligen utan vila
- D) Endast på helger

7. Vilken övning är ett exempel på rörlighetsträning?

- A) Bänkpress
- B) Marklyft
- C) **Stretching**
- D) Knäböj

8. Vad bör man inkludera i ett träningsprogram för en nybörjare?

- A) Avancerade lyft
- B) **Grundläggande övningar och tillräcklig återhämtning**
- C) Endast konditionsträning
- D) Ingen återhämtning

9. Vilken typ av återhämtning rekommenderas efter intensiv träning?

- A) Inga pauser
- B) **Aktiv återhämtning som lätt träning**
- C) Vila hela veckan
- D) Endast sömn

10. Vad är ett mål med styrketräning?

- A) Att öka uthållighet
- B) **Att öka muskelstyrka**
- C) Att förlora vikt
- D) Att förbättra smidighet

11. Vad är en viktig aspekt av individuell programplanering?

- A) Att följa en standardmall
- B) **Att ta hänsyn till individens mål och förutsättningar**
- C) Att alltid träna ensam
- D) Att inte justera programmet över tid

12. Vilka av följande är en del av återhämtning?

- A) **Vila och stretching**
- B) Att träna hårt direkt efter passet
- C) Att sluta träna helt
- D) Att bara äta mycket

13. Vilken av följande faktorer bör beaktas vid trainers val av övningar?

- A) **Individens mål och fysiska förutsättningar**
- B) Vilken övning som är populär just nu
- C) Personliga preferenser hos tränaren
- D) Rekommendationer från vänner

14. Vad är en fördel med att träna flera muskelgrupper samtidigt i så kallad "compound training"?

- A) **Ökad funktionell styrka och effektivitet i träningen**
- B) Ger mindre träningseffekt
- C) Minskar återhämtningsbehovet
- D) Träningen blir mindre varierad

15. Vad säger "specifitetsprincipen" i träning?

- A) Att träning är orelaterad till resultat
- B) **Att kroppen anpassar sig specifikt till den typ av träning man utför**
- C) Att alla övningar ger samma resultat

- D) Att ingen träning behövs för resultat

Resonerande frågor

1. Beskriv hur variation i träningen kan påverka prestation och motivation.

Syftet med denna fråga är att ge eleverna möjlighet att diskutera betydelsen av variation och hur det kan leda till bättre resultat och långvarig motivation.

2. Reflektera över hur man kan använda SMART-principen när man sätter mål för sin träning.

Denna fråga uppmuntrar elever att konkretisera sina mål och förstå vikten av att sätta upp specifika, mätbara, accepterade, realistiska och tidsbundna mål.

3. Resonera kring betydelsen av återhämtning i träning och hur det kan påverka resultat.

Frågan ger eleverna möjlighet att reflektera över vikten av återhämtning och dess påverkan på prestationsförmåga.

4. Diskutera skillnaderna mellan träningsmetoder för styrka och kondition och när man ska använda dem.

Genom frågan ges elever möjlighet att visa djupare förståelse för olika träningsmetoder och deras tillämpning.

5. Hur kan man anpassa ett träningsprogram för en individ med specifika behov eller begränsningar?

Eleverna får visa sin förmåga att tänka kritiskt och anpassa program utifrån individuella förutsättningar.

6. Reflektera över hur mental förberedelse kan påverka träning och prestation.

Frågan ger elever möjlighet att diskutera betydelsen av mental styrka och förberedelse inom träning.

7. Vilka faktorer anser du är centrala för att skapa ett framgångsrikt träningsprogram och varför?

Genom denna fråga uppmuntras eleverna att formulera och argumentera för varför vissa faktorer är mer viktiga än andra.

8. Hur kan man använda feedback för att förbättra både träning och

träningsprogram?

Frågan möjliggör för eleverna att uppvisa insikt i vikten av feedback och hur det kan påverka utvecklingen av både träning och programplanering.

Bedömning

Provet kan bedömas med poäng på följande sätt:

Faktafrågor: 1 poäng var, totalt 15 poäng.

Resonerande frågor: 3 poäng var, totalt 24 poäng.

Poängkrav:

- E-nivå: Minst 8 poäng totalt.
- C-nivå: Minst 12 poäng totalt (varav minst 3 poäng från resonerande frågor).
- A-nivå: Minst 18 poäng totalt (varav minst 5 poäng från resonerande frågor).

Tags: [Prov](#)